الدليل الغذائي لزيادة الوزن بطريقة صحية

خيارات الأكل المقترحة لتحقيق الزيادة المطلوبة في السعرات اليومية

*جميع الكميات المذكورة بالجدول الآتي تحتوي على ١٠٠ سعرة حرارية

الصنف الغذائي	الكمية	المجموعة الغذائية
زيت زيتون	١ ملعقة طعام	دهون
زيت السمسم	١ ملعقة طعام	دهون
صلصة الرانش	١ ½ ملعقة طعام	دهون
عسل	١ ½ ملعقة طعام	نشويات
لوز	١٤ حبة لوز	دهون
فول سوداني	١٧ حبة فول سوداني	دهون
جوز (عين الجمل)	٨ حبات جوز	دهون

جبن شيدر **Cheddar cheese**	¼ كوب جبنة شيدر مبشورة	دهون
جبن موزاريلا **Mozzarella cheese**	⅓ كوب جبنة موزاريلا مبشورة	دهون
جبنة بيضاء **Feta cheese**	٣ ملاعق طعام	منتجات حليب
سمسم	٢ ملعقة طعام سمسم	دهون
حمص بالطحينية	٣ ملعقة طعام	دهون – نشويات – بروتين
جوز الهند المبشور	٣ ملاعق طعام جوز هند مبشور غير محلى	دهون
بودرة الشوكولاتة المحلاة	٣ ملاعق طعام	نشويات
قشطة طازجة	٢ ملعقة طعام	دهون

زبدة الفول السوداني	١ ½ ملعقة طعام	دهون
تمر خلاص مكنوز	٥ حبات تمر	نشويات
طحينة سائلة	١ ملعقة طعام	دهون
أفوكادو	٤ ملاعق كبيرة أفوكادو	دهون
جبنة سائلة	٢ ملعقة طعام	دهون
كريمة خفق سائلة	٢ ملعقة طعام	دهون
بذور الشيا **chia seeds**	١ ½ ملعقة طعام	دهون
بذور الكتان **Flax seeds**	١ ½ ملعقة طعام	دهون
حليب بودرة (كامل الدسم)	١ ½ ملعقة طعام	منتجات حليب

تأثير الإضافات على عدد السعرات الحرارية

كوب زبادي كامل الدسم + ملعقة ونصف طعام من العسل = ٢٤١ سعرة حرارية

كوب زبادي كامل الدسم

١٤١ سعرة حرارية

ملعقة ونصف طعام من العسل

١٠٠ سعرة حرارية

موزة متوسطة الحجم + ملعقة طعام من الفول السوداني = ٢٠٠ سعرة حرارية

موزة متوسطة الحجم

١٠٥ سعرة حرارية

ملعقة طعام من الفول السوداني

٩٥ سعرة حرارية

٣ حبات تمر + ملعقة طعام من الطحينية السائلة = ١٨٧ سعرة حرارية

٣ حبات تمر

٧٨ سعرة حرارية

ملعقة طعام من الطحينية السائلة

١٠٠ سعرة حرارية

كوب حليب سائل كامل الدسم + موزة متوسطة الحجم + كوب من الفراولة = ٣٠١ سعرة حرارية

كوب حليب سائل
كامل الدسم

١٥٠ سعرة حرارية

موزة متوسطة الحجم

١٠٥ سعرة حرارية

كوب من الفراولة

٤٦ سعرة حرارية

وصفات عالية بالسعرات الحرارية

وجبة الفطور

- بان كيك الشوكولاتة الصحي (خالي من الجلوتين، عالي بالبروتين)

المقادير:

- ¼ كوب نشاء الذرة
- ¼ كوب بودرة الكاكاو الغير محلاة
- ٦ ملاعق أي نوع بودرة بروتين (بنكهة الفانيلا أو الشوكولاتة)
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ملعقة صغيرة فانيلا (سائل او بودرة)
- ٣ ملاعق طعام سكر
- بيضة واحدة
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ½ كوب حليب
- ٢ ملعقة صغيرة خل التفاح

الحقائق الغذائية

- الحصة : ١

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات: ٧٨٠ سعرة حرارية
- الدهون : ٥٠ جم
- الصوديوم : ١٩٩ ملجم
- البروتين: ٤٢ جم
- الكالسيوم: ١٤٣ ملجم

- ## صينية البيض بالخضار

المقادير:

- ٦ شرائح توست مقطع مكعبات
- ٢ صدر دجاج أو لحم مفروم (مطبوخ)
- ٣ كوب بروكلي أو زهرة (مطبوخ بالبخار ومقطع)
- ٢ كوب جبنة شيدر (مبشورة)
- ١ كوب كريمة الطبخ
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ٨ بيضات
- ١ كوب جبنة كريمية (**cream cheese**)
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ كوب جبنة موزاريلا (مبشورة)
- أضيفي جميع المكونات إلى صينية الخبز.
- اخبزيها لمدة ٤٥ دقيقة.



ملاحظة : البيض المطبوخ يظل بصورة آمنة بالثلاجة لمدة ٢-٣ أيام.

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٢٠

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات: ٢٨٧ سعرة حرارية
- الدهون : ٢٢ جم
- الصوديوم : ٥٧٥ ملجم
- البروتين: ١٤ جم
- الكالسيوم: ٢٠٧ ملجم

وجبة الغداء

- أرز مقلي (Fried Rice)

المقادير:

- ٤ بيضات
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون او زيت الكانولا
- ١ كوب بصل أحمر مقطع
- ٢ كوب خضار مجمدة مشكلة
- ٣ حبات بصل اخضر
- ٤ كوب أرز أبيض او أسمر مطبوخ
- ٢ ملعقة طعام صلصة الصويا
- ١ ملعقة صغيرة زيت السمسم (أختياري)

الحقائق الغذائية

- الحصة: ٤

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات: ١٠٠ سعرة حرارية
- الدهون: ٤ جم
- البروتين: ٣،٥ جم

- شوربة البروكلي

المقادير:

- ٣ ½ كوب بروكلي (طازج أو مجمد)
- ٦ ملاعق زبدة غير مملحة
- ½ كوب دقيق
- ٦ كوب مرق دجاج أو خضار
- علبة زبادي كامل الدسم
- ½ كوب كريمة طبخ
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- التوابل حسب الرغبة

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٨

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٢٠٥ سعرة حرارية
- الدهون : ١٣ جم
- الصوديوم : ٥٣٠ ملجم
- البروتين: ٧ جم
- الكالسيوم: ٩١ ملجم

وجبة العشاء

- صينية البطاطس (عالية بالسعرات)

المقادير:

- ٦ حبات بطاطا كبيرة الحجم (مسلوقة ومبشورة)
- ٨ ملاعق زبدة غير مملحة
- ١ ظرف شوربة كريمة الدجاج
- ١ كوب جبنة شيدر (مبشورة)
- ١ كوب كريمة حامضة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ بصلة كبيرة (مقطعة مكعبات)
- ٢ كوب كورن فليكس (رقائق الذرة) مفتتت
- ٤ ملعقة طعام زبدة غير مملحة
- تُخلط جميع المكونات ما عدا الكورن فليكس و الزبدة وتُصب على البطاطس المبشور بصينية الخبز.
- يوضع الكورن فليكس المفتت كطبقة أخيرة وتوضع عليه الزبدة المذابة
- تخبز الصينية غير مغطاة لمدة ٣٠ دقيقة.

الحقائق الغذائية

- الحصة : ١٠

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات: ٥٨٨ سعرة حرارية
- الدهون : ٤٨ جم
- الصوديوم : ١٣٦٠ ملجم
- البروتين: ١٤ جم
- الكالسيوم: ٢٧٩ ملجم

• دجاج بالزبدة (الطريقة الهندية)

المقادير

- حبتين بصل كبيرة مقطعة مكعبات
- ٢ ملعقة طعام زبدة
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ٢ صدور دجاج منزوع الجلد مقطعة مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة بودرة فلفل الحار
- ١ ملعقة صغيرة بودرة الزنجبيل
- ٣ فصوص كبيرة ثوم مدقوق
- ربع كوب كريمة الطبخ قليلة الدسم
- ١ كوب زبادي روب قليل الدسم
- ١ ملعقة كبيرة سكر بني
- ١٤٠ جرام صلصة طماطم (١ علبة صغيرة)
- ٢ علبة طماطم معلبة مقطعة مكعبات أو مهروسة
- ١ وربع كوب ماء

بهارات مشكلة:

- ١ ملعقة صغيرة هيل
- ١ ملعقة صغيرة من الماسالا
- ربع ملعقة صغيرة قرنفل
- ربع ملعقة صغيرة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- ١ ملعقة صغيرة كركم

الطريقة

- في وعاء على نار خفيفة نذوب الزبدة والزيت معًا، ثم نضيف البصل ثم نطهو حتى يتغير لونها فقط إلى أن تليين البصل، استمر في التحريك لمدة ٦ دقائق.
- في وعاء صغير، تخلط كل التوابل مع بعضها
- على نار هادئة نضيف الثوم والزنجبيل والفلفل الحار ، ويقلب لمدة ١ دقيقة.
- نضيف معجون الطماطم وتطبخ لمدة دقيقة واحدة
- الآن إضافة التوابل و نحرك لمدة ١ دقيقة
- نضيف الطماطم المعلبة والسكر والماء، و نتركه على النار لمدة ١٠ دقائق ، مع التحريك من حين لآخر.

بعدها ، نضيف الكريمة والزبادي مع التحريك المستمر

- الآن نضع صدر الدجاج المكعب برفق في الصلصة ويطهى على نار هادئة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٦

الكمية للحصة الواحدة: ٤٢٧ جرام

- السعرات: ٣٧٥ سعرة حرارية
- الدهون : ١٨ جم
- الصوديوم : ٣٢١ ملجم
- البروتين: ٢٦،١ جم

- المقلوبة بالباذنجان والزهرة

المقادير:

- ١ رأس زهرة.
- ٢ حبة باذنجان.
- ٢ حبة بطاطا.
- ٣ حبات جزر.
- ٤ كوب (٤٨٠ غرام) أرز.
- دجاجة مقطعة ل ٤ قطع متوسطة، أو قطع مختارة حسب الطلب من الدجاج.
- بهارات مطحونة (بهار الفلفل، قرفة،هيل،قرنفل).

الطريقة:

- نسلق الدجاج ثم نرش عليه قليل من البهاروننتظر حتى ينضج الدجاج.
- نغسل الخضروات ثم نقشر الباذنجان ونقطعه الى شرائح طولية ثم نضع الشرائح بماء مملح قليلاً، ونقشر البطاطا ونقطعها الى شرائح عرضية.
- نقلي البطاطا ثم الجزر، ثم نصفي الباذنجان من الماء جيداً ونقليه بانتباه حتى يحمر قليلاً.

- نضع الخضروات في قاع وعاء الطبخ ثم نضع فوقه الأرز ونضيف مرقة سلق الدجاج للأرز بحيث ترتفع المرقة عن الأرز بـ ١ سم فقط ونخفض الحرارة، ونغطي وعاء الطبخ ونتركه حتى ينضج الأرز، (يمكن إضافة المزيد من المرق في حال عدم نضوج الأرز).
- عندما يتشرب الأرز المرق حتى النضوج نطفئ النار ونترك الوعاء لمدة ١٠ دقائق، ثم نقلبه حتى نلاحظ الخضراوات في الأعلى.
- والأرز في الأسفل، ونقدمه بعد تزينه بقطع الدجاج ، ونقدم معه طبق سلطة خضار، وطبق لبن زبادي.

الحقائق الغذائية : لكل ٠,٥ كوب

- سعر حراري: كالوري ٢١٢
- كاربوهيدرات: ٢٤ غم
- بروتين: ١١ غم
- دهون: ٨ غم

- باستا بصلصة البيستو

المقادير:

- ٢٣٠ غرام من المكرونة
- ٥٠ غرام من البيستو الأحمر
- ٣٠ غرام من جبنة (التشدر أو البرميزان)
- ٧٥ غرام طماطم الكرزية
- ٣٠ غرام من السجق

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٨٣٠g

الكمية: للـ(٢٠٠) جرام

- السعرات: ٣٥٠ سعرة حرارية
- الدهون : ٢١،٨ جرام
- الصوديوم : ٤٢٠ ملجم
- البروتين: ١٥،٨جم
- الكربوهيدرات: ٢٤ جرام

الحلويات

- كرات الأوريو (عالية السعرات)

المقادير:

- ١ علبة بسكويت أوريو (٣٩ حبة أوريو)
- ١ علبة جبنة كريمية
- ١ كوب حبيبات الشوكولاته

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٣٦

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ١٣٢ سعرة حرارية
- الدهون : ٦ جم
- الصوديوم : ١٠٦ ملجم
- البروتين: ٢ جم
- الكالسيوم: ٢١ ملجم

- براونيز الشوكولاتة وزبدة الفول السوداني

المقادير:

- ١٠٠ جم شوكولاته (أي لوح شوكولاته مفضل لديكم معتدل الحلاوة)
- ١ أصبع زبدة غير محلاة
- ٣ بيضات
- ٢ ملعقة صغيرة فانيلا (سائلة أو بودرة)
- ١ كوب دقيق
- ⅓ كوب زبدة فول سوداني خشنة
- يوضع الخليط بصينية خبز ويخبز ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج.

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٣٠

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ١٢٥ سعرة حرارية
- الدهون : ٥ جم
- الصوديوم : ٨ ملجم
- البروتين: ٢ جم
- الكالسيوم: ٧ ملجم

وجبات خفيفة

- مافن الموز (banana muffins)

المقادير:

- ⅓ كوب عصير برتقال (طازج أو معلب)
- ٢ موزة مهروسة
- بيضتان
- ¼ كوب زيت نباتي
- ٢ ملعقة كبيرة عسل
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ٢ كوب بسكويت مطحون
- ¾ كوب زبيب

الحقائق الغذائية

- الحصة : ١٢

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٢٠٨ سعرة حرارية
- الدهون : ٨ جم
- الصوديوم : ٢٨٢ ملجم
- البروتين: ٣ جم
- الكالسيوم: ١٦ ملجم

- خبز بزبدة الفول السوداني (عالي السعرات)

المقادير:

- ٢ كوب دقيق
- ١ ⅓ كوب سكر
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ½ حليب كامل الدسم
- ½ كوب زبدة فول سوداني ناعمة

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٨

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٣٥٦ سعرة حرارية
- الدهون : ٩ جم
- الصوديوم : ١٥٥ ملجم
- البروتين: ٦ جم
- الكالسيوم: ٩٧ ملجم

المشروبات

- مخفوق الفراولة (عالي السعرات والبروتين)

المقادير:

- ٥ علب زبادي (يمكن استخدام الزبادي اليوناني للحصول على بروتين أعلى)
- ٢ كوب فراولة مجمدة
- ½ كوب سكر
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ٣ ملعقة طعام حليب بودرة (نيدو)

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٧

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٢٣٠ سعرة حرارية
- الدهون : ٧ جم
- الصوديوم : ١١٥ ملجم
- البروتين: ٨ جم
- الكالسيوم: ٢٨٣ ملجم

- مخفوق الموز (عالي بالسعرات والبروتين)

المقادير:

- ١ موزة ناضجة
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ½ كوب آيسكريم فانيلا

الحقائق الغذائية

- الحصة : ١

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات: ٥٧٠ سعرة حرارية
- الدهون: ٣٥ جم
- الصوديوم : ١٥٠ ملجم
- البروتين: ١١ جم
- الكالسيوم: ٣٤٣ ملجم

- قهوة مثلجة

المقادير:

- ٣٠٠ مل من الحليب الكامل الدسم
- ٢ ملعقة طعام آيسكريم
- ١ ملعقة طعام كريمة خفق
- ٢ ملعقة شاي صغيرة من العسل أو الكراميل
- ١ ملعقة طعام من القهوة (نسكافيه)

- الحقائق الغذائية
- الحصة: ١

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات :٣٦١ سعرة حرارية
- الدهون: ٢٠ جم
- البروتين: ١٢ جم